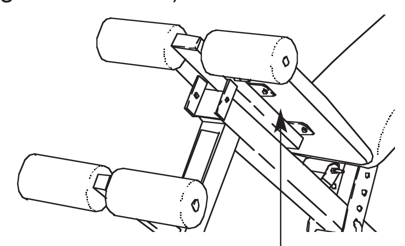


125

Nº. du Modèle WEEVBE70330
Nº. de Série _________________

(Ecrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus.)



Autocollant du Nº. de Série

Clase HC Produit de Fitness

MANUEL DE L'UTILISATEUR

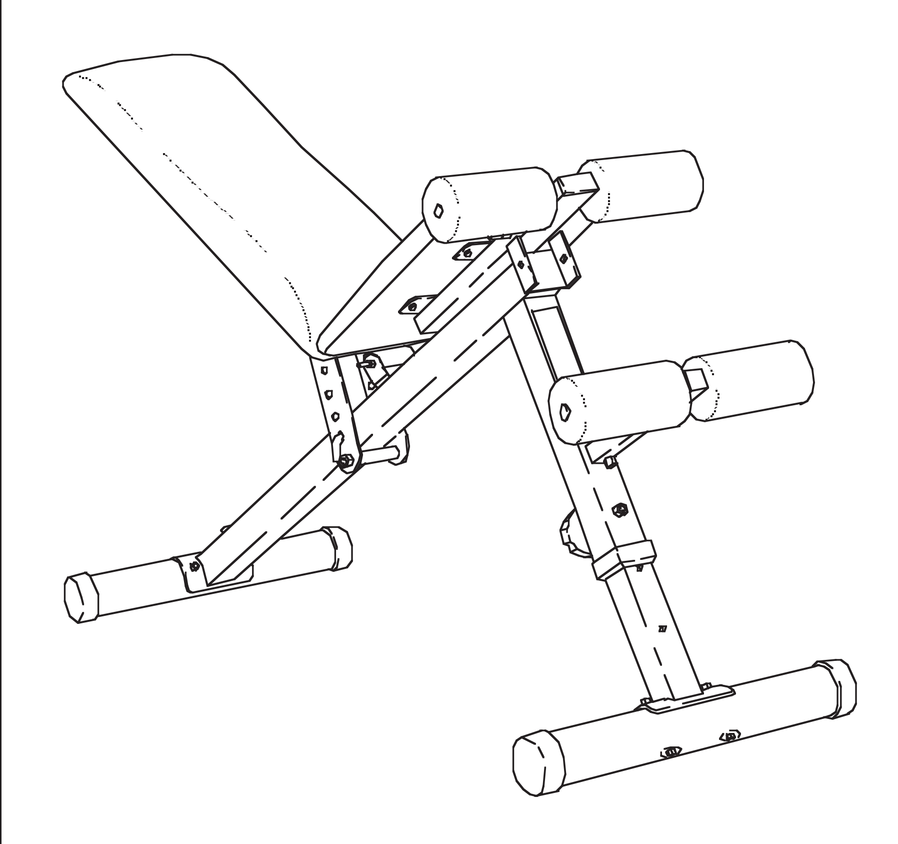
QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuilles-nous contacter à :

(33) 01 30 86 56 81

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

email : sav.fr.@iconeurope.com



△ ATTENTION

Veuillez lire attentivement tous les conseils importants ainsi que les instructions incluses dans ce manuel avant d'utiliser le banc d'exercices. Conservez ce manuel pour références ultérieures.

Notre site Internet

www.iconeurope.com

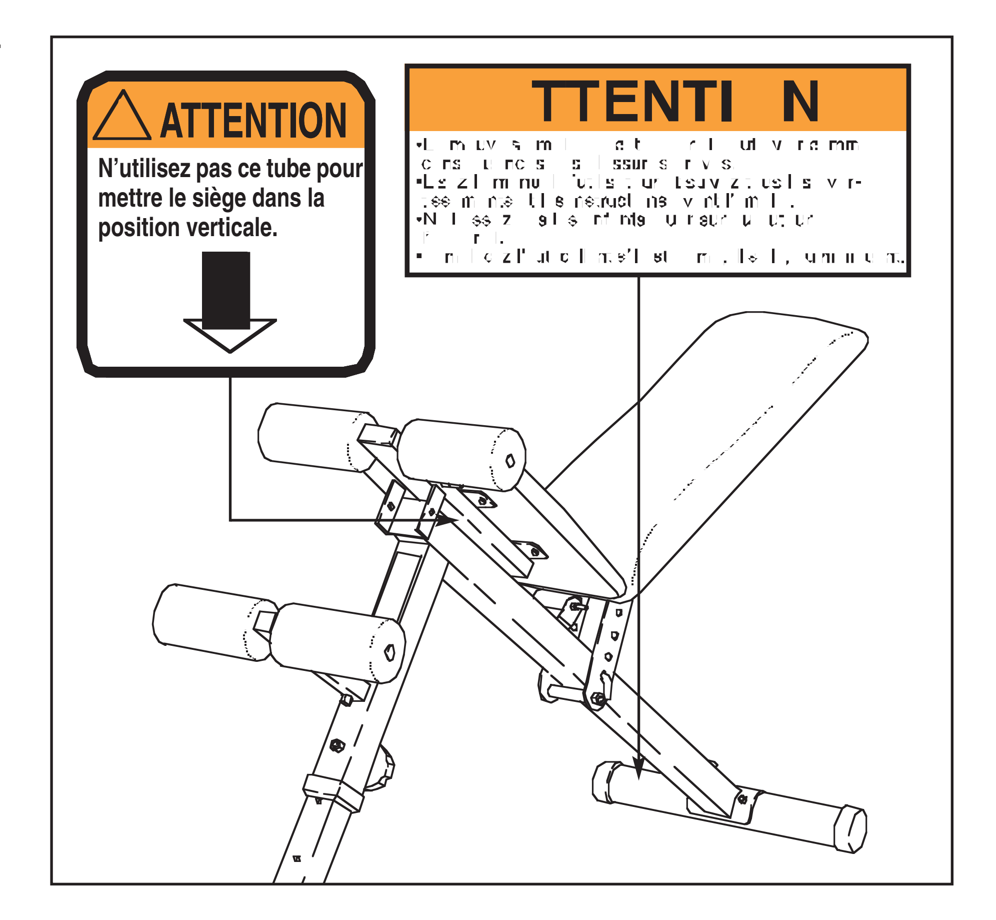
Table des Matières

Remarque: Vous trouverez au centre de ce manuel un Schéma Détaillé, une Liste des Pièces et un Tableau d'Identification des Pièces. Retirez ces pages avant de commencer l'assemblage.

Emplacement des Autocollants d'Avertissement

Les autocollant illustrés ci-dessous ont été apposés sur le banc d'exercices. Trouvez la feuille d'autocollants qui contient l'information dans quatre langues. Placez les autocollants en français par-dessus les autocollants en anglais aux endroits indiqués.

Si les autocollants sont manquants ou illisibles, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle au numéro sans frais, pour commander de nouveaux autocollants gratuits. Apposez les nouveaux autocollants aux endroits indiqués sur le schéma.



Conseils Importants

△**AVERTISSEMENT : afin de réduire les risques de blessures graves, veuillez lire les conseils suivants avant d'utiliser le banc d'exercices.**

1. **Veuillez lire attentivement ce manuel de l'utilisateur avant d'utiliser le banc d'exercices.**

2. **Utilisez le banc d'exercices selon les usages décrits dans ce manuel.**

3. **Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tout utilisateur du banc d'exercices soit correctement informé de toutes les précautions inscrites dans ce manuel.**

4. **N'utilisez le banc d'exercices que sur une surface plane. Disposez un revêtement sous le banc d'exercices de manière à protéger votre sol.**

5. **Le banc d'exercices est conçu pour être utilisé chez vous. Le banc d'exercices ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.**

6. **Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du banc d'exercices à tout moment.**

7. **Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.**

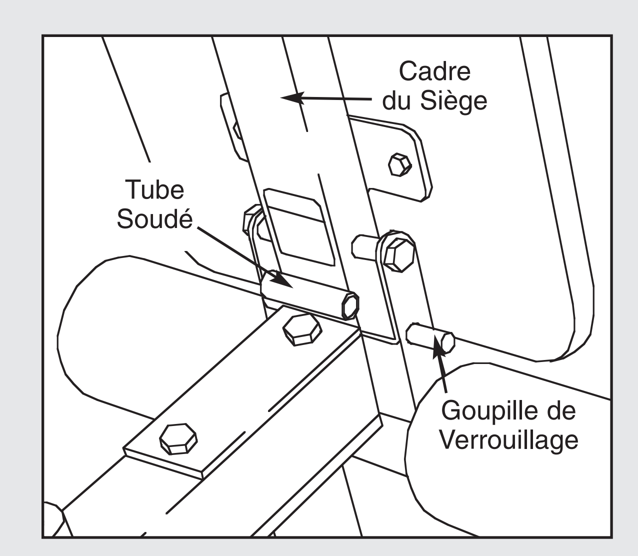
8. **N'approchez pas vos mains et vos pieds des pièces mobiles.**

9 **Vérifiez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le banc d'exercices. Remplacez immédiatement les pièces usées.**

10. **Le banc d'exercices est conçu pour soutenir un utilisateur dont le poids n'excède pas 135 kg (300 lbs.), et des poids n'excédant pas 95 kg (210 lbs.) pour un poids maximal de 230 kg (510 lbs.).**

11. **Vérifiez toujours que les goupilles de verrouillage sont insérées complètement et sont dans la position correcte pour l'exercice que vous allez effectuer.**

12. **Lorsque le siège est incliné à la position verticale, insérez toujours la goupille de verrouillage dans le trou du cadre du siège comme indiqué ci-dessous. N'insérez jamais la goupille de verrouillage dans le tube soudé.**



13. **Lorsque le siège est à la plus basse des positions, insérez la goupille de verrouillage dans le tube soudé pour empêcher le siège de pivoter pendant les exercices.**

14. **Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements et commencer des exercices de retour à la normale.**

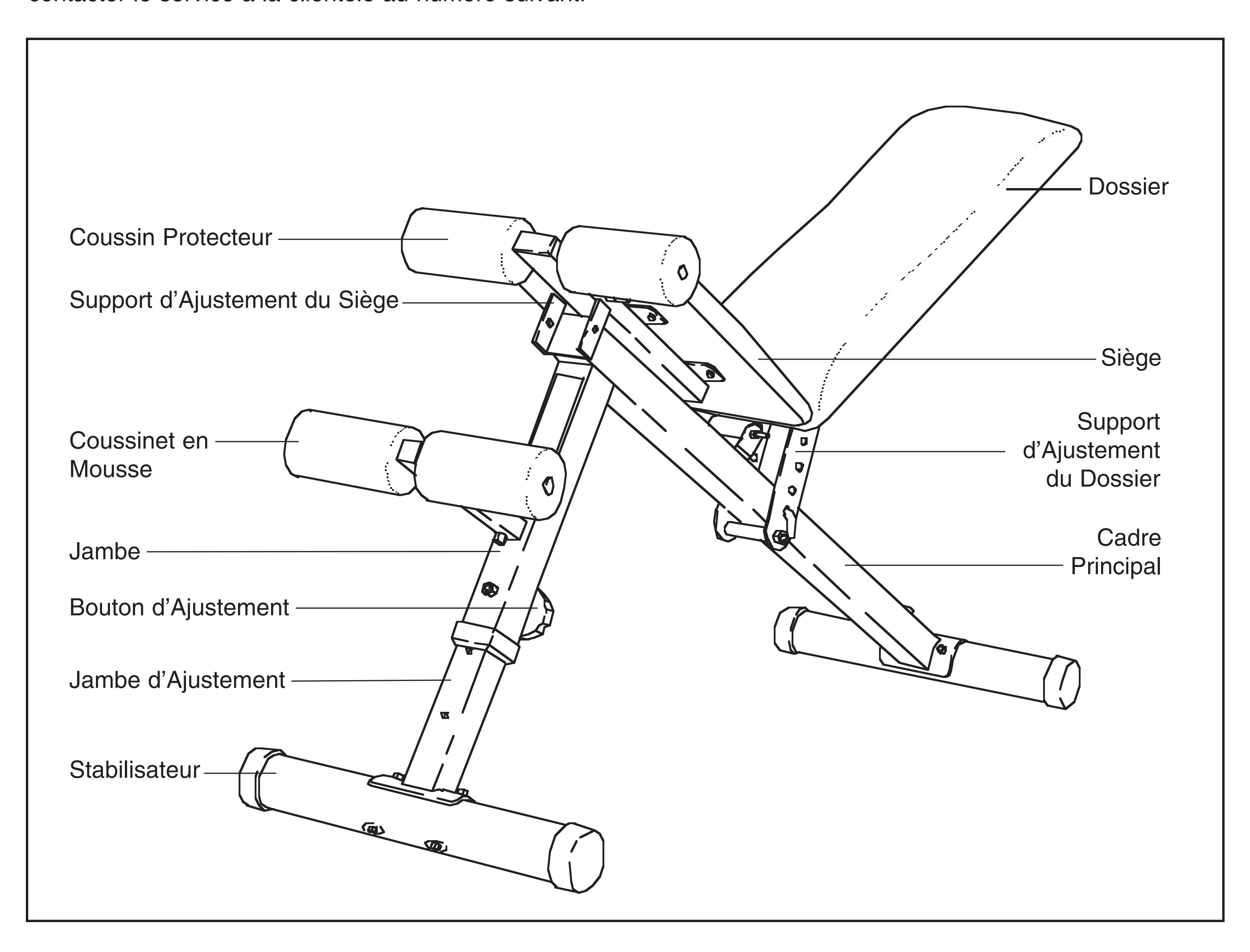
△**AVERTISSEMENT : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou des dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.**

Avant de Commencer

Merci d'avoir choisi le banc d'exercices WEIDER® PRO 125. Le banc d'exercices WEIDER® PRO 125 est conçu pour vous aider à développer les principaux groupes de muscles de la partie supérieure de votre corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer une musculature impressionnante ou d'améliorer votre système cardiovasculaire, le PRO 125 vous aidera à atteindre les résultats que vous désirez.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le banc d'exercices WEIDER® PRO 125. Si vous avez des questions, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant: **(33) 01 30 86 56 81** du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés). Pour mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle est le WEEVBE70330. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur le banc d'exercices. (L'emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page.)

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de lire le manuel de l'utilisateur.



Assemblage

Avant de commencer l'assemblage, veuillez lire les instructions suivantes avec attention. Si vous avez besoin d'assistance, appelez le 01 30 86 56 81.

- L'assemblage requiert deux personnes.
- Disposez toutes les pièces sur une aire dégagée et retirez tous les papiers d'emballage. Ne jetez pas les d'emballages avant d'avoir fini l'assemblage.
- Pour l'identification des petites pièces, utilisez le <u>**Tableau d'Identification des Pièces**</u>, qui se trouve dans le centre de ce manuel.
- Serrez toutes les pièces lorsque vous les assemblez, à moins qu'il ne vous soit précisé autrement.
- Lorsque vous assemblez le banc d'utiliser, assurez-vous que toutes les pièces soient orientées comme indiqué sur les schémas.

Les outils suivants (non-inclus) sont nécessaires à l'assemblage :

- **deux clés à molette**
- **un maillet en caoutchouc**



- **un tournevis standard**



- **un tournevis phillips**



- **un lubrifiant tel que graisse ou vaseline, ou de l'eau savonneuse.**

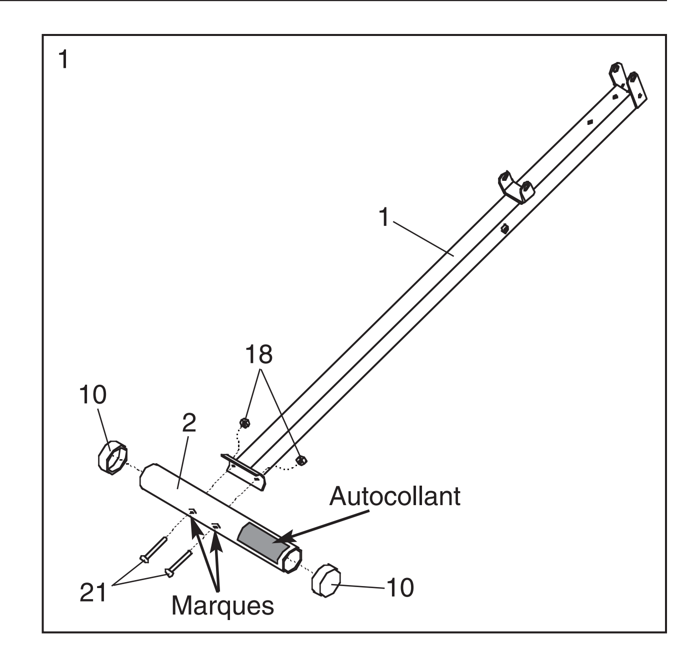
L' assemblage sera plus facile si vous avez les outils suivants : un jeu de douilles, des clés ouvertes ou fermées ou à rochet.

1. **Avant d'assembler ce produit, assurez-vous d'avoir lu et compris les instructions encadrées ci-dessus.**

   Orientez le Stabilisateur (2) avec l'autocollant d'avertissement comme illustré. Enfilez deux Boulons de Carrosserie de M10 x 72mm (21) à travers les trous du Stabilisateur pour permettre que les têtes des boulons s'ajustent dans les marques.

   Glissez le support du Cadre Principal (1) dans les deux Boulons de Carrosserie de M10 x 72mm (21) sur le Stabilisateur (2). Assurez-vous que le Cadre principal est dans la position indiquée. Vissez un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (18) sur chaque Boulon de Carrosserie.

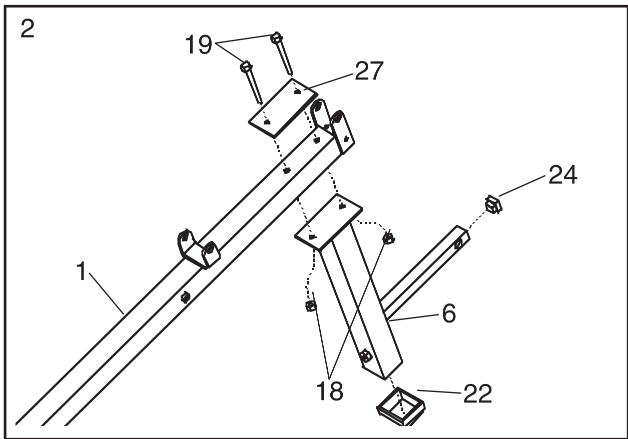
   Enfoncez un Embout Rond de 60mm (10) sur chacune des extrémités du Stabilisateur (2).



2. Enfilez la Douille Carrée (22) sur l'extrémité inférieure de la Jambe (6). Enfoncez un Embout Mâle Carré de 25mm (24) sur du tube à la Jambe.

   Enfilez deux Boulons de M10 x 70mm (19) à travers les trous sur la Plaque du Support (27) et ensuite à travers les trous indiqués sur le Cadre Principal (1).

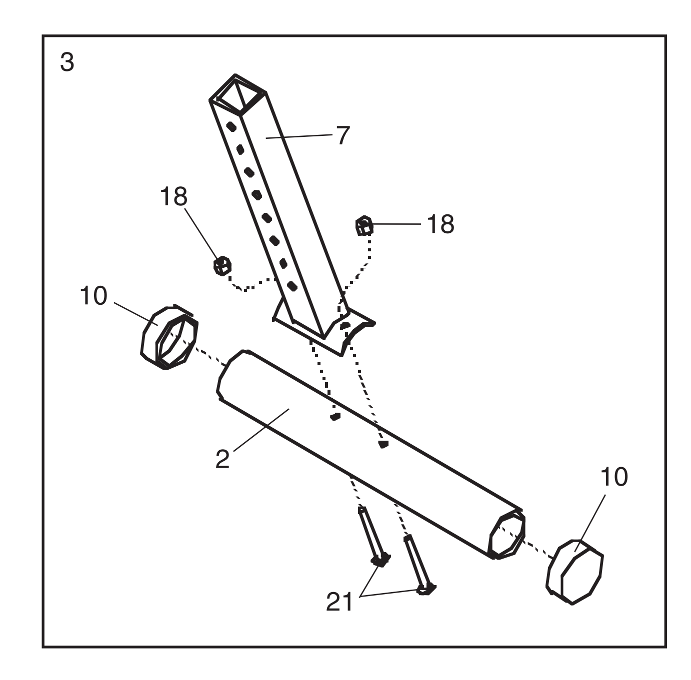
   Glissez le support de la Jambe (6) sur les deux Boulons de M10 x 70mm (19). Vissez deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (18) sur les Boulons.

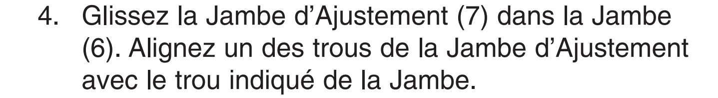


3. Localisez le second Stabilisateur (2) et notez les marques autour des trous. Enfilez deux Boulons de Carrosserie de M10 x 72mm (21) à travers les trous du Stabilisateur pour permettre que les têtes des boulons s'ajustent dans les marques.

   Glissez le support sur la Jambe d'Ajustement (7) sur les deux Boulons de Carrosserie de M10 x 72mm (21) du Stabilisateur (2). Vissez deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (18) sur les Boulons.

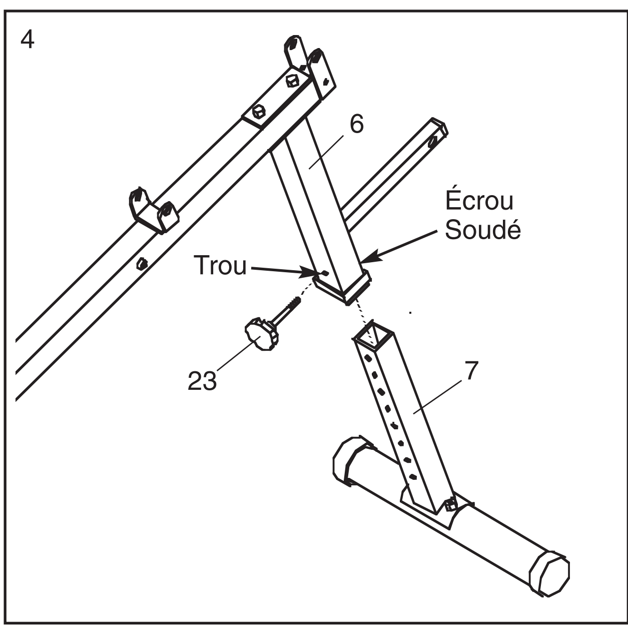
   Enfoncez un Embout Rond de 60mm (10) sur chacune des extrémités du Stabilisateur (2).





4. Glissez la Jambe d'Ajustement (7) dans la Jambe (6). Alignez un des trous de la Jambe d'Ajustement avec le trou indiqué de la Jambe.

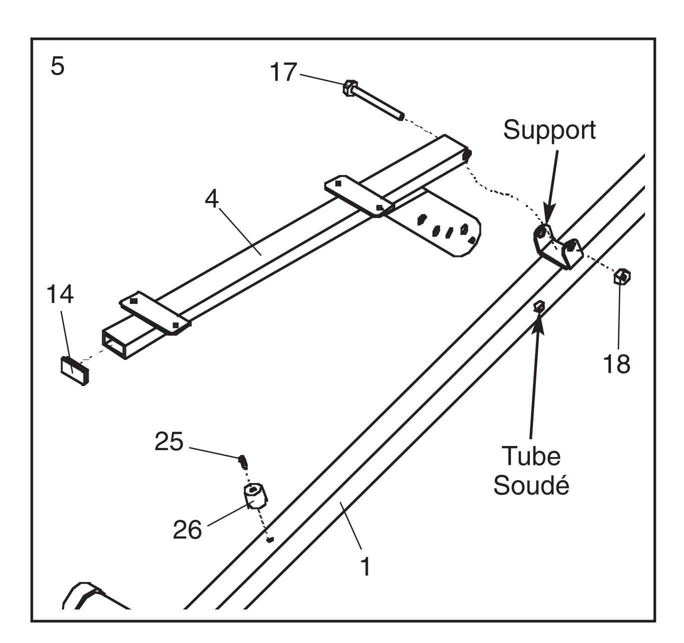
   Insérez le Bouton d'Ajustement (23) à travers les trous de la Jambe (6) et les trous de la Jambe d'Ajustement (7). Vissez à fond le Bouton d'Ajustement dans l'écrou soudé indiqué.



5. Attachez un Amortisseur de 30mm x 25mm (26) dans le trou indiqué du Cadre Principal (1) avec une Vis de l'Amortisseur (25).

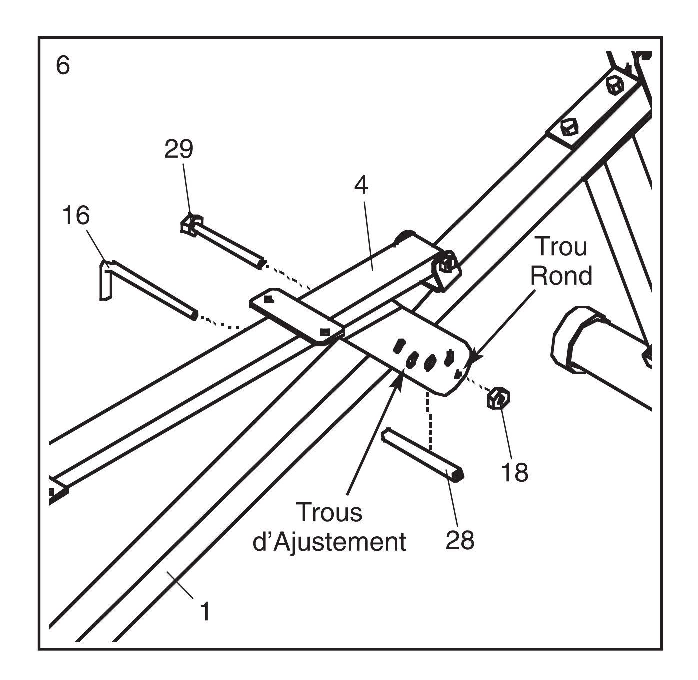
   Enfoncez un Embout Mâle de 25mm x 50mm (14) dans l'extrémité indiqué du Cadre du Dossier (4).

   Lubrifiez un Boulon de M10 x 80mm (17) avec graisse. Placez l'extrémité opposée du Cadre du Dossier (4) dans le support sur le Cadre Principal (1). Sécurisez le Cadre du Dossier avec un boulon et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (18). **Ne vissez pas trop l'Écrou de Verrouillage en Nylon ; le Cadre du Dossier doit pivoter facilement.**

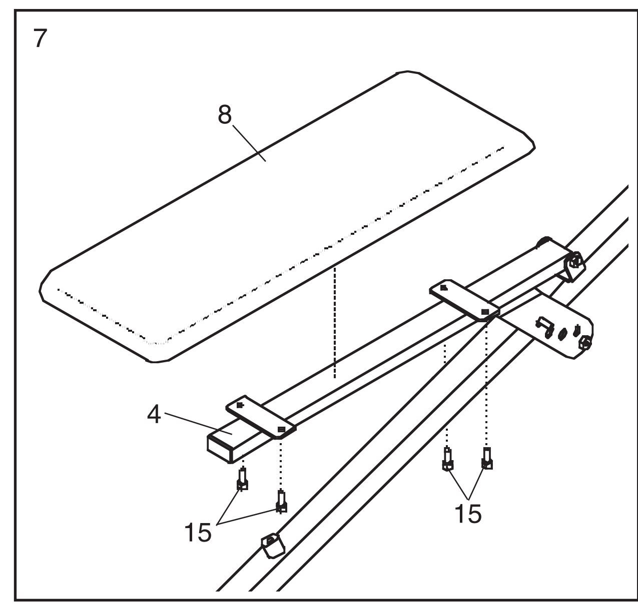


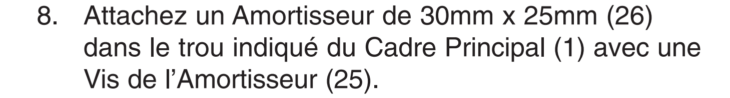
6. **Notez que le support sur le Cadre du Dossier (4) a quatre paires de trous ovales et une paire de trous ronds.** Positionnez la Bague d’Espacement de 15mm x 10mm x 67mm (28) entre les deux côtés du support et alignez-le avec les trous ronds. Insérez un Boulon de M10 x 88mm (29) à travers du support et à travers la Bague d'Espacement. Sécurisez le Boulon avec un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (18). Assurez-vous que la Bague d’Espacement est sous le Cadre Principal (1).

   Insérez la Goupille de Verrouillage (16) à travers une paire des trous dans le support du Cadre du Dossier (4) et à travers le tube soudé dans le Cadre Principal (1) **(le tube soudé est illustré dans le schéma 5).**



7. Attachez le Dossier (8) aux supports sur le Cadre du Siège (4) avec quatre Vis de M6 x 16mm (15).





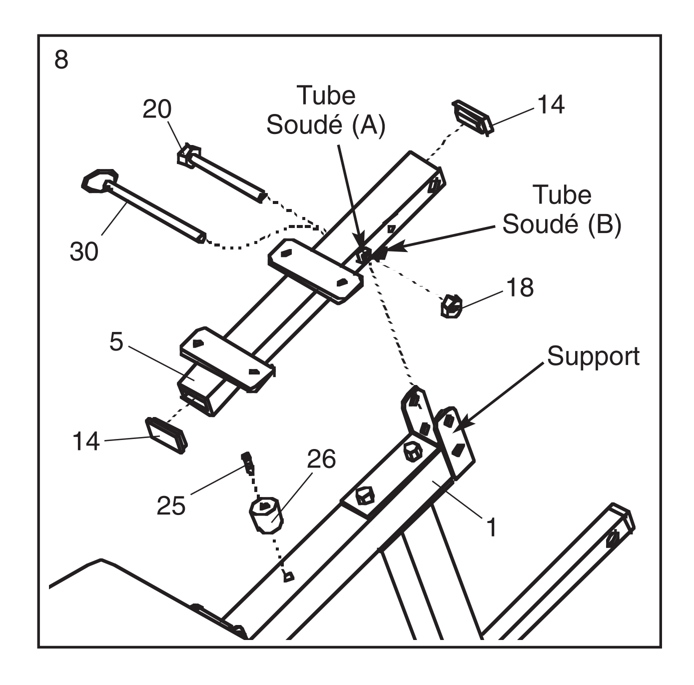
8. Attachez un Amortisseur de 30mm x 25mm (26) dans le trou indiqué du Cadre Principal (1) avec une Vis de l’Amortisseur (25).

   Enfoncez un Embout Mâle de 25mm x 50mm (14) dans chacune des extrémités du Cadre du Siège (5).

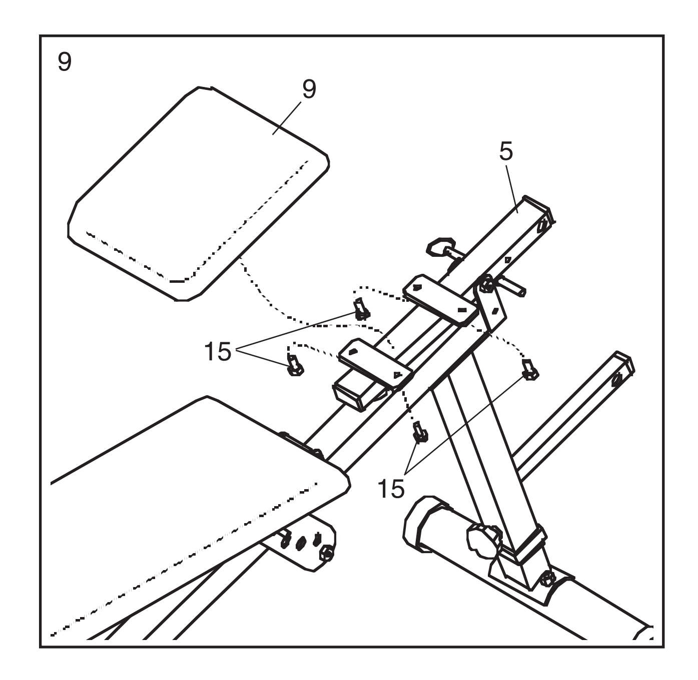
   Notez que le Cadre du Siège (5) a deux tubes soudés. Le "tube A" va à travers le Cadre du Siège, et le "tube B" est soudé au-dessous du Cadre du Siège. Ne confondez pas ces deux tubes durant les étapes suivantes.

   Alignez le **tube A** dans le Cadre du Siège (5) avec le trou supérieur du support sur le Cadre Principal (1). Attachez le Cadre du Siège au Cadre Principal à l’aide du Boulon de M10 x 95mm (20) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (18). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage en Nylon à fond ; le Cadre du Siège doit pivoter facilement.**

   Insérez la Goupille de Verrouillage avec Bague (30) peut être insérée à travers le **tube B** pour empêcher que le Cadre du Siège (5) pivote.



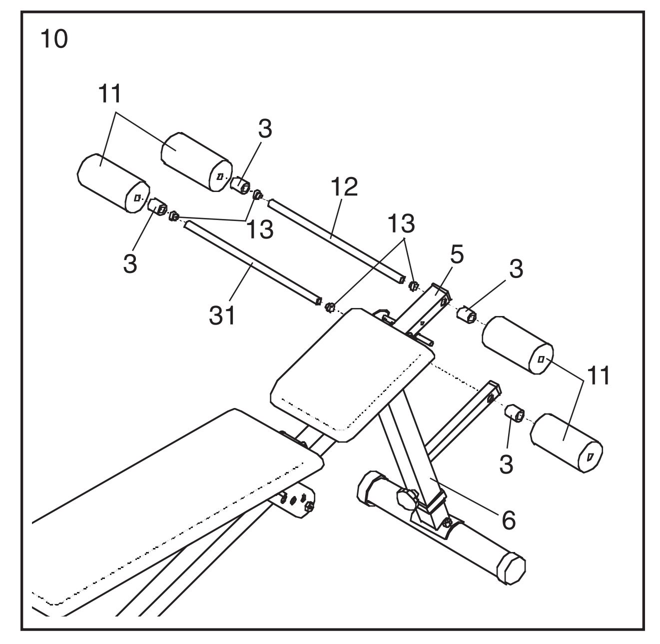
9. Attachez le Siège (9) aux supports sur le Cadre du Siège (5) avec quatre Vis de M6 x 16mm (15).



10. Enfoncez quatre Embouts Mâles Ronds de 19mm (13) dans les extrémités du Long Tube du Coussinet en Mousse (12) et celles du Tube Court du Coussinet en Mousse (31).

Glissez une Bague d'Espacement en Plastique (3) et un Coussinet en Mousse (11) dans une des extrémités du Long Tube du Coussinet en Mousse (12).Enfoncez le Long Tube du Coussinet en Mousse dans le trou sur le Cadre du Siège (5). Glissez une Bague d'Espacement en Plastique et un Coussinet en Mousse dans l'extrémité du Long Tube du Coussinet en Mousse.

Attachez le Tube Court du Coussinet en Mouse (31) sur la Jambe (6) de la même manière.



11. **Assurez-vous que toutes les pièces sont serrées avant d'utiliser le banc d'exercices.** Pour protéger votre sol placez un revêtement sous le banc d'exercices.

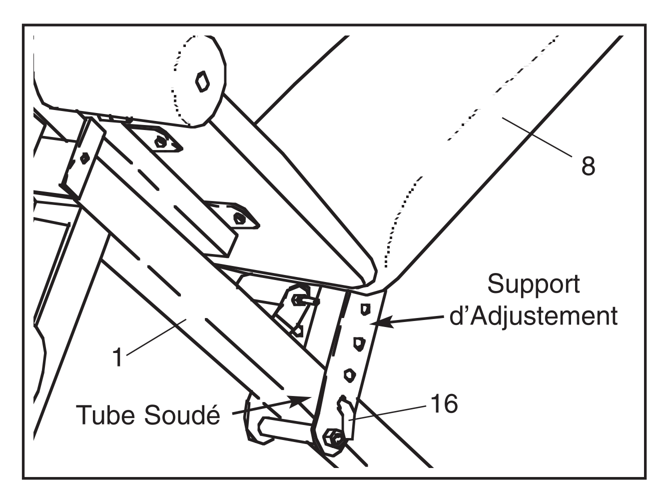
Réglages

Les étapes ci-dessous expliquent comment ajuster le banc d'exercices. Référez-vous aux Conseils Pour l'Exercices à la page 10 pour des informations importantes concernant l'exercice.

Vérifiez et serrez toutes les pièces chaque fois que vous utilisez le banc d'exercices. Remplacez immédiatement les pièces usées. Le banc d'exercices peut être nettoyé avec un chiffon humide et un détergent doux, non-abrasif. N'utilisez pas de dissolvants.

COMMENT AJUSTER LE DOSSIER

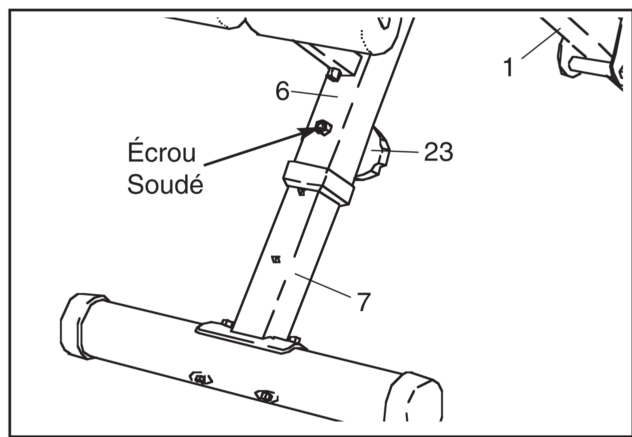
Le Dossier (8) peut être utilisé dans une position horizontale, deux positions inclinées et une position déclinée. Pour ajuster le dossier dans une position horizontale ou inclinée, retirez tout d'abord la Goupille de Verrouillage (16). Soulevez ou baissez le dossier et enfoncez la Goupille de Verrouillage dans un des trois jeux de trous les plus bas sur le support d'ajustement et dans le tube soudé sur le Cadre Principal (1).



Pour vous servir du Dossier (8) dans une position déclinée, enlevez le Goupille de Verrouillage (16). Abaissez le dossier jusqu'à ce qu'il est posé directement sur le Cadre Principal (1) et réinsérez la Goupille de Verrouillage.

AJUSTEMENT DE LA HAUTEUR DU BANC D'EXERCICES

Pour ajuster la hauteur du banc d'exercices, dévissez le Bouton d'Ajustement (23) et élevez ou abaissez le Cadre Principal (1) à la position désirée. Alignez le trou de la Jambe (6) avec un des trous d'ajustement de la Jambe d'Ajustement (7), réinsérez le Bouton d'Ajustement et vissez-le à fond dans l'écrou soudé.

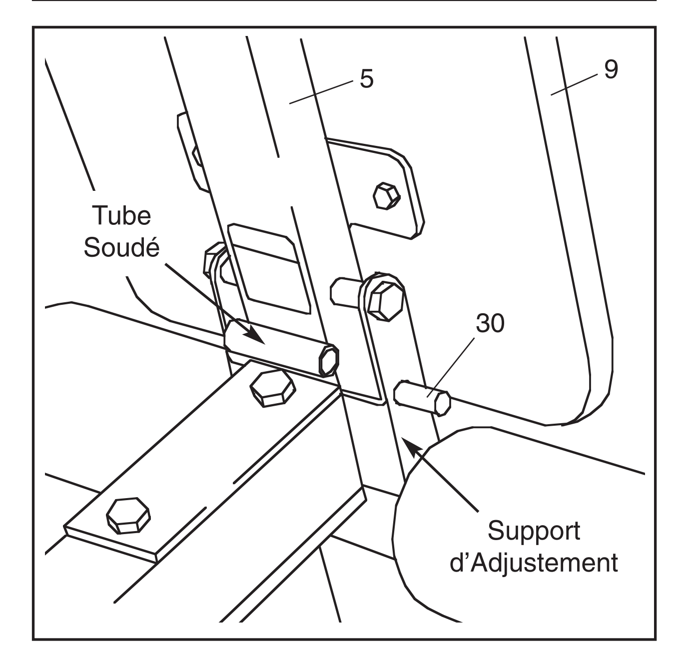


POSITIONNEMENT DU BANC D'EXERCICES POUR DES EXERCICES DE LA CHAISE ROMAINE

Pour positionner le banc pour les exercices de la chaise romaine, tournez le Cadre du Siège (5) à la position verticale. Insérez la Goupille de Verrouillage avec Bague (30) à travers le trou indiqué dans le support d'ajustement et à travers le trou du Cadre du Siège. Ajustez la hauteur du banc d'exercices comme décrit ci-dessus, pour que le Siège (9) soit dans une position confortable.

Remarque : lorsque le Siège (9) est dans la position la plus basse, insérez la Goupille de Verrouillage avec Bague (30) à travers le tube soudé pour empêcher que le Siège pivote durant les exercices.

△ATTENTION : lorsque le Siège (9) est incliné à la position verticale, insérez toujours la Goupille de Verrouillage avec Bague (30) dans le trou du Cadre du Siège (5) comme indiqué. N'insérez jamais la Goupille de Verrouillage dans le tube soudé.



Conseils pour l’Exercice

LES QUATRE TYPES D’ENTRAÎNEMENT

Travailler les Muscles

Pour augmenter la taille et la force de vos muscles, poussez-les près de leur capacité maximale. Vos muscles s’adapteront continuellement et augmenteront alors que vous augmentez progressivement l’intensité de vos exercices. Vous pouvez régler le niveau d’intensité d’un exercice en particulier de deux manières :

- en changeant le nombre de poids utilisé
- en changeant le nombre de répétitions ou de séries effectuées. (Une “répétition” est le cycle complet d’un exercice. Une “série” est une quantité de répétitions effectuées l’une après l’autre.)

Le nombre correct de poids pour chaque exercice dépends de la personne qui s’entraîne. Vous êtes le juge de vos capacités et de vos limites. Choisissez le nombre de poids qui vous semble vous convenir le mieux. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice que vous effectuez. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

Tonifier

Pour tonifier vos muscles, vous devez “pousser” vos muscles à un niveau modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne 15 à 20 répétitions. Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l’une après l’autre plutôt que d’utiliser un grands nombre de poids.

Perdre du Poids

Pour perdre du poids, utilisez un petit nombre de poids et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

Entraînement Diversifié

Cross training est une manière efficace d’obtenir un programme de mise en forme complet et équilibré. Un exemple d’un programme équilibré :

- Réserver les lundis, mercredis et vendredis pour des exercices de soulèvement de poids.
- Les mardis et jeudis, planifiez 20 à 30 minutes d’exercices aérobics, tel que le vélo, le jogging ou la natation.
- Reposez-vous au moins un jour par semaine en ne faisant ni des exercices de soulèvement de poids, ni des exercices aérobics pour laisser votre corps se régénérer.

En alliant des exercices de soulèvement de poids et des exercices aérobics, vous pouvez redessiner et fortifier votre corps, tout en développant un coeur et des poumons plus forts.

PERSONNALISER UN PROGRAMME D’EXERCICES

Le choix de la durée exacte de chaque entraînement ainsi que le nombre de répétitions ou de séries exécutés est un choix individuel. Il est important d’éviter de trop vous entraîner durant les premiers mois de votre programme d’exercices, et de progresser à votre propre rythme. Si vous ressentez des douleurs ou des étourdissements durant votre entraînement, arrêtez-vous immédiatement et commencez à vous reposez. Cherchez ce qui ne va pas avant de continuer votre programme. Rappelez-vous qu’un repos suffisant et un régime équilibré sont aussi très importants.

Échauffement

Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et avec des exercices d'échauffement légers. L’échauffement prépare le corps pour l’exercice en augmentant la circulation sanguine, en apportant plus d’oxygène aux muscles et en augmentant la température du corps.

Entraînement

Chaque entraînement devrait inclure 6 à 10 différents exercices. Choisissez des exercices pour chaque groupe de muscle principal, en accentuant les régions que vous voulez développer le plus. Pour un programme équilibré, variez les exercices d’un entraînement à l’autre.

Planifier vos entraînements durant un moment de la journée où votre niveau d’énergie est le plus haut. Chaque entraînement devrait être suivis par au moins une journée de repos. Quand vous trouvez l’emploi du temps qui vous convient le mieux, gardez-le.

Position des Exercices

Le maintien d’une position correcte est une partie essentielle pour un programme d’exercices efficace. Une position correcte signifie effectuer un exercice d’un bout à l’autre, et de n’utiliser que les parties appropriées du corps. S’entraîner d’une manière incontrôlée vous rendra extrêmement fatigué(e).

Les répétitions dans chaque série devraient être effectuées doucement et souplement. La phase d’effort devrait durer la moitié du temps de la phase de retour à la normale. Il est très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d’effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pour un petit moment après chaque série. Les périodes idéales de repos sont :

- Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série pour un entraînement pour le développement de muscles.
- Reposez-vous pendant une minute après chaque série pour un entraînement de tonification et d'affermissement (tonus).
- Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série pour un entraînement d'amaigrissement.

Planifiez à passer les deux premières semaines à vous familiariser avec l'équipement et à apprendre la position correcte pour chaque exercice.

RETOUR À LA NORMAL

Concluez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Effectuez des étirements pour les jambes aussi bien que pour les bras. Bougez lentement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebondissements. Effectuez chaque assouplissement graduellement et tirez vos muscles sans vous faire mal. S'étirer après chaque entraînement est très utile pour augmenter la flexibilité.

RESTER MOTIVÉE

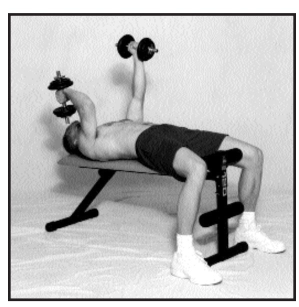
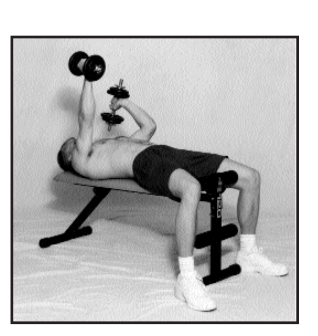
Pour vous motiver, gardez un journal pour chaque entraînement. Ecrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Ecrivez votre poids et vos mensurations à la fin de chaque mois. Rappelez-vous que la clé d'un programme d'exercices repose avant tout sur la régularité.

EXERCICES CONSEILLÉS

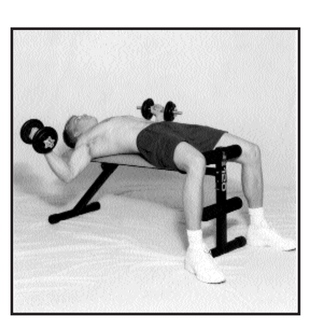
Ces dessins indiquent une variété d' exercices qui peuvent être faits avec le banc d'exercices. Remarque : votre banc sera peut-être différent, en apparence, que le banc sur les dessins.



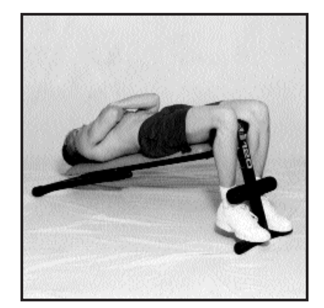

Chaise romaine

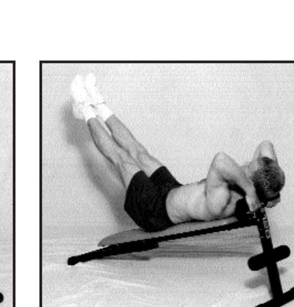
Flexion alternée



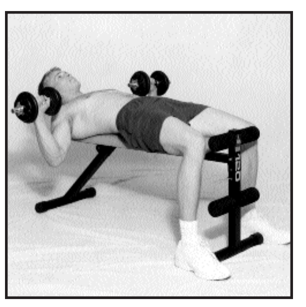
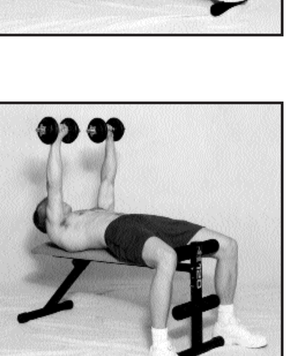
Papillon



Relevé Inclinée



SoulÈvement des Jambes

Soulèvement de Poids

Pour Commander des Pièces de Rechange

Pour commander des pièces de rechange, veuillez contacter le service à la clientèle au numéro suivant :

(33) 01 30 86 56 81

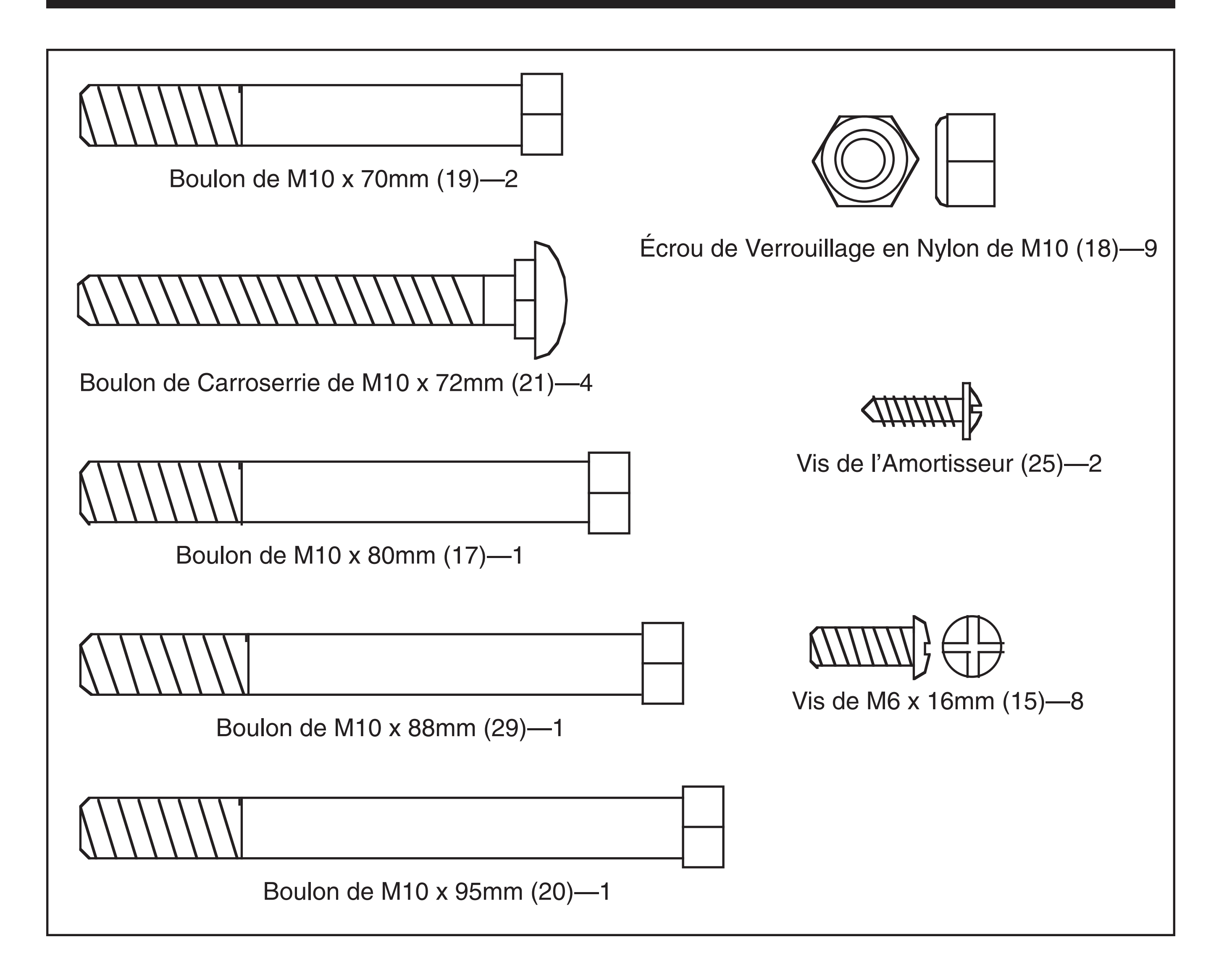
Fax : (33) 01 39 14 27 72

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

- Le NUMÉRO DE MODÈLE DE CE PRODUIT (WEEVBE70330)
- Le NOM de CE PRODUIT (le banc d'exercices WEIDER® PRO 125)
- Le NUMÉRO DE SÉRIE DE CE PRODUIT (référez-vous à la couverture de ce manuel)
- Le NUMÉRO DE RÉFÉRENCE DE LA PIÈCE OU DES PIÈCES (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ au centre de ce manuel)
- Le DESCRIPTION DE LA PIÈCE OU DES PIÈCES (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ au centre de ce manuel)

Nº. de Pièce 197387 R1203A

Tableau d’Identification des Pièces



Liste des Pièces—N°. de Modèle WEEVBE70330 R1203A

Nº.	Qté.	Description
1	1	Cadre Principal
2	2	Stabilisateur
3	4	Bague d'Espacement en Plastique
4	1	Cadre du Dossier
5	1	Cadre du Siège
6	1	Jambe
7	1	Jambe d'Ajustement
8	1	Dossier
9	1	Siège
10	4	Embout Rond de 60mm
11	4	Coussinet en Mousse
12	1	Long Tube du Coussinet en Mousse
13	4	Embout Mâle Rond de 19mm
14	3	Embout Mâle de 25mm x 50mm
15	8	Vis de M6 x 16mm
16	1	Goupille de Verrouillage
17	1	Boulon de M10 x 80mm
18	9	Écrou de Verrouillage en Nylon de M10

Nº.	Qté.	Description
19	2	Boulon de M10 x 70mm
20	1	Boulon de M10 x 95mm
21	4	Boulon de Carrosserie de M10 x 72mm
22	1	Douille Carrée
23	1	Bouton d'Ajustement
24	1	Embout Mâle Carré de 25mm
25	2	Vis de l'Amortisseur
26	2	Amortisseur de 30mm x 25mm
27	1	Plaque du Support
28	1	Bague d'Espacement de 15mm x 10mm x 67mm
29	1	Boulon de M10 x 88mm
30	1	Goupille de Verrouillage avec Bague
31	1	Tube Court du Coussinet en Mousse
#	1	Affiche d'Entraînement
#	1	Manuel de l'Utilisateur
#	1	Graisse

Remarque : « # » indique une pièce non-dessinée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notifications. Pour commander des pièces de remplacement, référez-vous au dos du manuel.

Schéma Détaillé—Nº. de Modèle WEEMVE70330 R1203A

